อำพล สงวนศิริธรรม

เมนูอาหาร

เลือกอาหารมื้ออร่อย
ได้ครบทุกภาค
จากคอมพิวเตอร์

ปัญหาอย่างหนึ่งที่แม่บ้านพบเห็นเป็นประจำก็คือ ไม่ทราบจะทำอะไรให้สมาชิกของครอบครัว (หมายถึงพ่อบ้านและเด็ก ๆ) ได้รับประทานกัน เมื่อถามความต้องการสมาชิกมักตอบไม่ได้จึงต้องตัดสินใจทำอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อรับประทาน ในบางครั้งอาหารที่แม่บ้านทำบางชนิดอาจทำบ่อยเกินไปจึงทำให้สมาชิกภายในบ้านเบื่อและไม่ยอมรับประทานซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหากับแม่บ้าน เพื่อช่วยแก้ปัญหานี้ผู้เขียนได้จัดทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ชื่อ รายการอาหารประจำวัน ทำหน้าที่เก็บรายการอาหารทั้งสามมื้อในรอบสัปดาห์ไว้เป็นตัวอย่างและผู้ใช้สามารถจะเก็บรายการอาหารที่ครอบครัวชอบในวันต่าง ๆ ได้ตามต้องการ นอกจากนั้นยังเก็บรายการอาหารแยกตามภูมิภาคของประเทศไทยได้อีกด้วย คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคอีสาน เมื่อต้องการรายการอาหารในวันใดเพียงแต่เลือกจากคอมพิวเตอร์ให้พิมพ์รายการอาหารออกมาแล้วนำไปสอบถามสมาชิกในบ้านจนกว่าจะถูกใจ คุณก็สามารถจะแก้ปัญหารายการอาหารประจำวันได้

ความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับครอบครัวในแต่ละท้องถิ่น

อาหารสำหรับครอบครัวแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละภาคมีความแตกต่างกันในด้านรสชาติและลักษณะของการรับประทาน ในแต่ละท้องถิ่นมีการปรุงอาหารและการใช้เครื่องปรุงที่แตกต่างกันออกไปดังนี้

ภาคกลาง

อาหารหลักคือ ข้าวเจ้าและเนื้อสัตว์ทุกชนิด เนื้อสัตว์นิยมนำมาทำอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง ปิ้ง ฯลฯ แต่มากกว่าที่ทำกันในภาคอื่น ใช้ทั้งน้ำมันและกะทิ อาหารจำพวกผักนอกจากจะรับประทาน

เป็นผักจิ้มทั้งดิบและทำให้สุกแล้วยังนำมาผัดกับเนื้อสัตว์และนำไปดองเก็บไว้รับประทานอีกด้วย รสชาติอาหารก็มักจะอ่อนกว่าภาคอื่น

ภาคใต้

อาหารหลักเหมือนภาคกลางแต่เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ใช้อาหารทะเล วิธีการปรุงคล้ายคลึงกับอาหารทางภาคกลางแต่อาหารจะรสจัดและเผ็ดร้อนมากกว่าเพราะใช้เครื่องเทศและขมิ้นในการปรุงอาหารมาก ผักนอกจากนำมาผัดหรือแกงแล้วยังนำมารับประทานสด ๆ กับอาหารทุกชนิดสำหรับอาหารของภาคใต้ต้องมีผักเป็นเครื่องเคียงทุกมื้อ อาหารประจำท้องถิ่นของภาคใต้คือ น้ำบูดูซึ่งทำมาจากปลาหมักและไตปลาเป็นอาหารของภาคใต้ที่นิยมนำมาใช้ปรุงอาหารต่าง ๆ เช่นเดียวกับปลาร้าของภาคเหนือและภาคอีสาน นิยมใช้น้ำมันและกะทิเช่นเดียวกับภาคกลาง

ภาคเหนือ

รับประทานข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้าใช้น้ำมันพืชและสัตว์ปรุงอาหารเช่นเดียวกับภาคกลางและภาคใต้ รสอาหารไม่จัดไม่ใช้กะทิเป็นเครื่องปรุงแต่ใช้พวกพริกเป็นเครื่องปรุงหลัก ผักที่นิยมใช้มีทั้งผักดิบและผักสุกนิยมผักลวกมากกว่าผักต้ม ใช้ถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุงรสแทนกะปิ ถั่วเน่าทำจากถั่วเหลืองหมักแล้วทำให้แห้งเป็นแผ่นก่อนใช้มักปิ้งไฟให้หอม

ภาคอีสาน

รับประทานอาหารคล้ายกับภาคเหนือคือ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้าและใช้ปลาร้าปรุงอาหารเช่นกัน กับข้าวมักได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ใช้ ปิ้งย่าง หรือคั่ว อาหารประเภทผักนิยมรับประทานสดทำเป็นแกวหรือยำ อาหารเนื้อสัตว์ที่นำมายำจะใส่ข้าวคั่วพริกคั่วป่นและใช้ใบไม้หลายชนิดปรุงอาหารเช่น ใบย่านาง สะระแหน่ แมงลัก ผักชีล้อม ฯลฯ เครื่องปรุงรสที่นิยมกันมากได้แก่ ปลาร้า ปรุงให้มีรสจัดไม่นิยมรสหวานและไม่ค่อยใช้น้ำมันหรือกะทิปรุงอาหาร

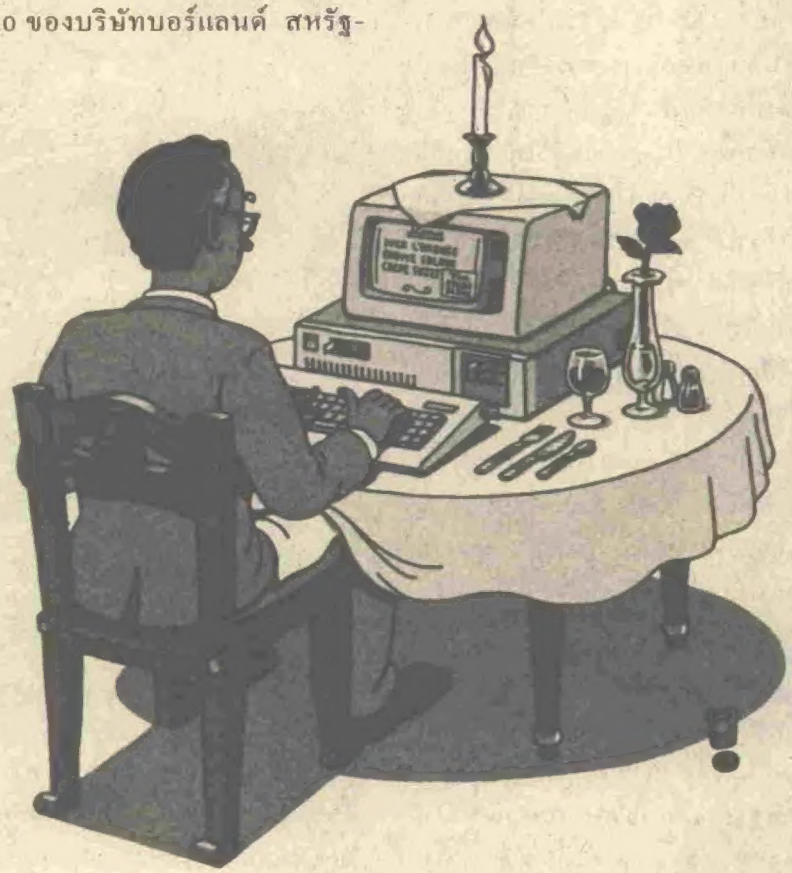
โปรแกรมนี้ได้เก็บตัวอย่างรายการอาหารของแต่ละภาคไว้ เช่น ภาคใต้ ภาคเหนือ และภาคอีสานไว้เป็นรายวันตลอดสัปดาห์ เพื่อเป็นแนวทางให้แม่บ้านเลือกทำตามความถนัดและความต้องการสำหรับเครื่องปรุงและวิธีทำอาหารชนิดนั้น ๆ โปรดใช้ความสามารถเฉพาะตัวไปก่อนครับ

คุณสมบัติของโปรแกรม

โปรแกรมนี้เขียนด้วยเทอร์โบปาสคาล 6.0 ของบริษัทบอร์แลนด์ สหรัฐอเมริกามีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. แสดงรายการอาหารทั้งสามมื้อ (มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น) ประจำวันที่ใช้โปรแกรมให้โดยอัตโนมัติ คือ ถ้าใช้โปรแกรมนี้ในวันอาทิตย์ก็จะได้รายการอาหารสำหรับวันอาทิตย์ ถ้าใช้โปรแกรมนี้ในวันจันทร์ก็จะได้รายการอาหารสำหรับวันจันทร์แต่ถ้าไม่พอใจอาจเลือกรายการอาหารสำหรับวันอื่น ๆ ได้

2. รายการอาหารที่เก็บบันทึกไว้จะถูกแยกออกเป็นภาคต่าง ๆ คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคอีสาน ในแต่ละภาคจะประกอบไปด้วยรายการอาหารสำหรับทุกวันในสัปดาห์และแต่ละวันจะประกอบไปด้วยรายการอาหารสามมื้อจำนวน 1 ชุดจึงมีรายการอาหารที่เก็บบันทึกไว้แล้วทั้งหมด 28 ชุด



3. ผู้ใช้สามารถเพิ่มเติมรายการอาหารของแต่ละวันในแต่ละภาคให้มีจำนวนชุดมากขึ้นได้เท่าที่ต้องการ

4. สามารถแสดงผลเป็นภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาบาลี หรือภาษาฝรั่งเศสได้ด้วยระบบภาษาไทยในลักษณะกราฟิกที่ผู้เขียนประดิษฐ์เอง โดยไม่ต้องใช้การ์ดภาษาไทยทำให้สามารถใช้โปรแกรมนี้กับไมโครคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ได้

5. ตัวอักขระของทุกภาษามีขนาดใหญ่เท่ากับในโปรแกรมราชวิถีเวิร์ดพีซี ทำให้เห็นได้ชัดเจนสามารถพิมพ์ลงไปทางคีย์บอร์ดได้ทุกตัวและมองเห็นตัวอักขระนั้นทันทีทางจอภาพ

6. การพิมพ์ทางเครื่องพิมพ์ใช้วิธีเดียวกันกับการพิมพ์ภาพกราฟิกจึงสามารถใช้ได้กับเครื่องพิมพ์ทุกรุ่น ทุกยี่ห้อ ที่พิมพ์ภาพกราฟิกได้ โดยไม่จำกัดว่าเครื่องพิมพ์มีภาษาไทยหรือไม่หรือใช้รหัสของใคร

ระบบคอมพิวเตอร์ที่ใช้กับโปรแกรมนี้

1. ไมโครคอมพิวเตอร์ไอบีเอ็มพีซี/เอกซ์ที/เอที 286/386SX/386

2. การ์ดแสดงผลเป็นการ์ดเฮอร์คิวลิสและจอภาพชนิดโมโนโครมไม่จำเป็นต้องมีการ์ดภาษาไทย แต่ถ้ามีอยู่แล้วก็สามารถใช้ได้โดยไม่ต้องดัดแปลงใด ๆ อีก

3. เครื่องพิมพ์ทุกรุ่น ทุกยี่ห้อที่สามารถพิมพ์ภาพกราฟิกได้

วิธีใช้โปรแกรมให้เรียกใช้จากดอสโดยพิมพ์

A>FOODMENU <กดริเทอร์น>

รอสักครู่จะมีข้อความให้เติมตัวเลขบอกเวลาชั่วโมง นาที และวินาที ในกรณีที่ไม่ต้องการตั้งเวลาใหม่สามารถกดคีย์รีเทอร์นอย่างเดียวข้ามไปได้จะเข้าสู่สารบัญตามรูปที่ 1 สารบัญมีรายการให้เลือกใช้ 4 รายการ วิธีเลือกรายการให้ใช้คีย์ลูกศรซ้ายหรือขวาเลื่อนแถบสว่างไปทับรายการที่ต้องการแล้วกดคีย์รีเทอร์นหรือถ้าต้องการทราบคำแนะนำวิธีใช้ภาษาไทยระบบนี้ให้กดคีย์ F1 (จำเป็นมากควรศึกษาก่อนที่จะเริ่มต้นใช้งาน) แต่ละรายการมีลักษณะการใช้งานดังต่อไปนี้

แสดงรายการอาหาร

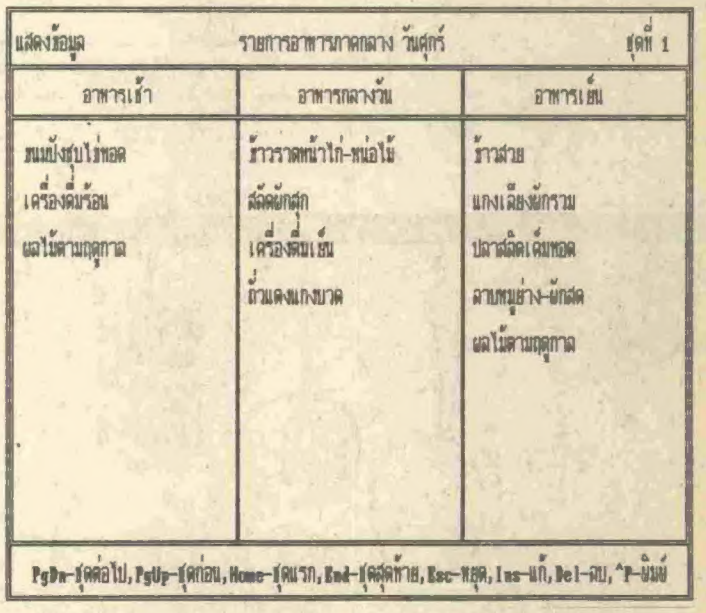
เมื่อเลือกใช้รายการนี้จะอ่านแฟ้มข้อมูลที่กำลังติดต่ออยู่ด้วยในขณะนั้น (ตามปกติคือแฟ้มข้อมูลภาคกลางของวันที่ใช้โปรแกรมนี้) แล้วแสดงรายการอาหารประจำวันทั้งสามมื้อทางจอภาพ มีลักษณะดังรูปที่ 2 ที่บรรทัดล่างสุดจะแสดงคีย์ที่ใช้ในการควบคุมคือ

กดคีย์ PgDn หรือรีเทอร์นเมื่อต้องการแสดงรายการอาหารชุดต่อไป

กดคีย์ PgUp เมื่อต้องการแสดงรายการอาหารชุดที่ผ่านมา

กดคีย์ Home เมื่อต้องการแสดงรายการอาหารชุดแรก

รูปที่ 1 แสดงรายการอาหารประจำวันของภาคต่าง ๆ



รูปที่ 2 แสดงรายการอาหารของภาคกลางในวันศุกร์

กดคีย์ End เมื่อต้องการแสดงรายการอาหารชุดสุดท้าย

กดคีย์ Esc เมื่อต้องการหยุดการใช้รายการนี้ เพื่อกลับไปยังสารบัญ

กดคีย์ Ins เมื่อต้องการแก้ไขเปลี่ยนแปลงข้อมูลในชุดนั้น (วิธีการแก้ไขโปรดศึกษาจากคำแนะนำวิธีใช้ภาษาไทยระบบนี้โดยกดคีย์ F1 ขณะอยู่ในสารบัญ)

กดคีย์ Del เมื่อต้องการลบรายการอาหารชุดนั้นออกจากแฟ้มข้อมูล (มีข้อความให้ยืนยันว่าต้องการลบข้อมูลออกจริงหรือไม่)

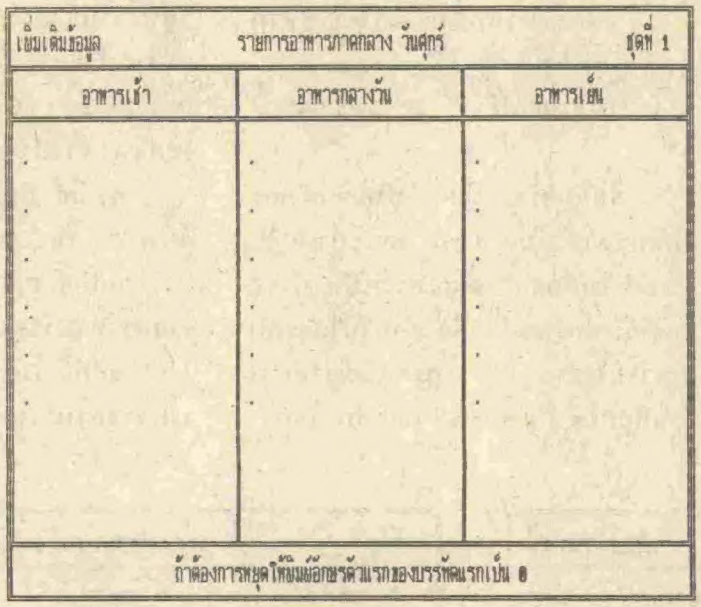
กดคีย์ Ctrl-P เมื่อต้องการพิมพ์รายการอาหารที่ปรากฏในจอภาพขณะนั้นทางเครื่องพิมพ์

เพิ่มเติมรายการอาหาร

ใช้สำหรับเพิ่มเติมรายการอาหารของภาคและในแต่ละวันที่กำลังติดต่ออยู่ เมื่อเลือกรายการนี้จะแจ้งให้ทราบว่ามีที่ว่างบนแผ่นแม่เหล็กที่จะเพิ่มเติมรายการอาหารได้อีกกี่ชุดจะมีแบบฟอร์มแสดงเพื่อให้พิมพ์รายการอาหารที่ต้องก
ลงไปดังรูปที่ 3 รายการอาหารข
แต่ละมื้อออกแบบให้พิมพ์ลงไปได้เพี
6 อย่างเท่านั้น ถ้าต้องการคีย์เพียง
กี่อย่างให้กดรีเทอร์นผ่านไปได้และ
ต้องการยุติการเพิ่มเติมรายการอาห
จะทำได้โดยพิมพ์เลข 0 เมื่อเคอร์เซ
อยู่ที่บรรทัดแรกของรายการอาหารแ
จะกลับไปยังสารบัญ

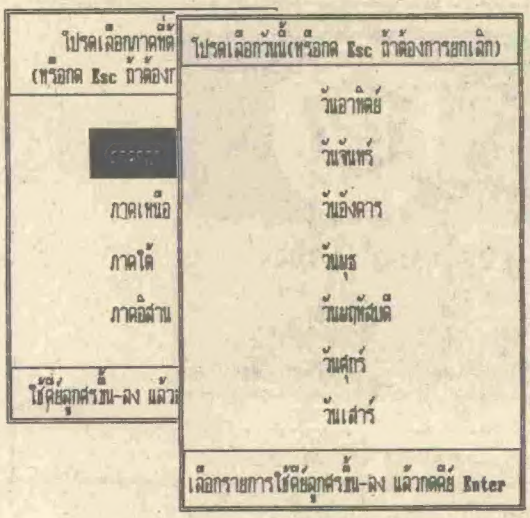
เปลี่ยนแฟ้มรายการ

รายการนี้ใช้สำหรับเลือกรายก
อาหารในภาคต่าง ๆ ดังรูปที่ 4 แล้วเลือ
วันดังรูปที่ 5 เมื่อเลือกแล้วจะทำก
อ่านแฟ้มข้อมูลบนแผ่นแม่เหล็กและ

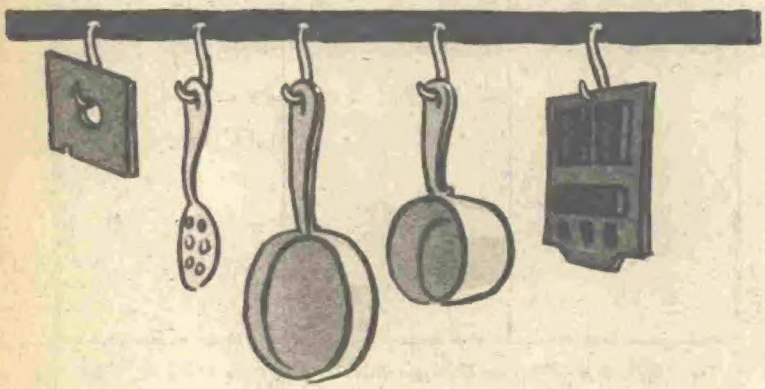


รูปที่ 3
แสดงการเพิ่มข้อมูลในรายการอาหารของภาคกลางในวันศุกร์

รูปที่ 4
แสดงการเลือกรายการอาหารในแต่



รูปที่ 5
แสดงการเลือกรายการอาหารในแต่



แสดงข้อมูล	รายการอาหารภาคเหนือ วันศุกร์	ชุดที่ 1
อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น
ปาท่องโก๋ ไข่ลวก 1 ฟอง เครื่องดื่มร้อน ผลไม้ตามฤดูกาล	ข้าวมันไก่ ต้มยำโครงไก่-ผักเหียว เครื่องดื่มเย็น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าวสวย แกงส้มผักบุ้ง-ปลา หมูย่างหรือหอด ตำมะเขือยาว ผลไม้ตามฤดูกาล
PgDn-ชุดต่อไป, PgUp-ชุดก่อน, Home-ชุดแรก, End-ชุดสุดท้าย, Esc-หยุด, Ins-แก้, Del-ลบ, ^P-พิมพ์		

รูปที่ 6 แสดงรายการอาหารของภาคเหนือในวันศุกร์

แสดงข้อมูล	รายการอาหารภาคใต้ วันศุกร์	ชุดที่ 1
อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น
ข้าวต้มหอยแมลงภู่ ไข่ลวก 1 ฟอง เครื่องดื่มร้อน ผลไม้ตามฤดูกาล	หมี่กะทิปักษ์ใต้ เครื่องดื่มเย็น เต้าส่วน	ข้าวสวย แกงจืด ไก่ทอดและน้ำพริกมันกุ้ง-ผักสด ผลไม้ตามฤดูกาล
PgDn-ชุดต่อไป, PgUp-ชุดก่อน, Home-ชุดแรก, End-ชุดสุดท้าย, Esc-หยุด, Ins-แก้, Del-ลบ, ^P-พิมพ์		

รูปที่ 7 แสดงรายการอาหารของภาคใต้ในวันศุกร์

แสดงข้อมูล	รายการอาหารภาคอีสาน วันศุกร์	ชุดที่ 1
อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น
ข้าวต้ม ปลาเล็กปลาน้อยทอด ต้มจับจ่าย เครื่องดื่มร้อน ผลไม้ตามฤดูกาล	ข้าวเหนียว ลาบเป็ด ส้มตำแตงกวา เครื่องดื่มเย็น ถั่วแดงต้มน้ำตาล	ข้าวสวยหรือข้าวเหนียว แกงส้มผักรวม หมูทอด-น้ำแจ่ว ไข่เจียวหมูสับ ผลไม้ตามฤดูกาล
PgDn-ชุดต่อไป, PgUp-ชุดก่อน, Home-ชุดแรก, End-ชุดสุดท้าย, Esc-หยุด, Ins-แก้, Del-ลบ, ^P-พิมพ์		

รูปที่ 8
แสดงรายการอาหารของภาคอีสานในวันศุกร์

กลับไปยังสารบัญโดยจะเห็นชื่อแฟ้มข้อมูลที่เปลี่ยนไปที่มุมบนซ้ายสุดทันที ตัวอย่างรายการอาหารของภาคและวันแสดงดังรูปที่ 6-8

เทคนิคการใช้เพิ่มเติม

ยุติการทำงาน

ใช้รายการนี้เมื่อต้องการกลับไปยังดอตพรอมต์ตามปกติ เพื่อใช้งานโปรแกรมอื่น ๆ ต่อไป ตามปกติเมื่อเรียกใช้โปรแกรมนี้ด้วยคำสั่ง A>FOODMENU เมื่อเข้าสู่โปรแกรมแล้วแฟ้มข้อมูลที่ติดต่ออยู่จะเป็นแฟ้มรายการอาหารของภาคกลางโดยอัตโนมัติเสมอ ถ้าต้องการให้ติดต่อกับแฟ้มข้อมูลของภาคอื่น ๆ โดยอัตโนมัติ สามารถทำได้โดยพิมพ์ชื่อภาคนั้นต่อท้ายชื่อโปรแกรมดังนี้คือ

A>FOODMENU NORTH
จะติดต่อกับแฟ้มรายการอาหารของภาคเหนือ
A>FOODMENU SOUTH
จะติดต่อกับแฟ้มรายการอาหารของภาคใต้
A>FOODMENU NORTHEAST
จะติดต่อกับแฟ้มรายการอาหารของภาคอีสาน

หวังว่าโปรแกรมนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านบ้างตามสมควร และถ้าต้องการนำไปใช้งานโปรดเรียกใช้บริการซอฟต์เมล์ในฉบับนี้ครับ